DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XI WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 1935 R. Nr. 10

Zawody gimnastyczne o mistrzostwo Polski

Dotychczasowe związkowe zawody gimnastyczne, organizowane podczas zlotów związkowych lub dzielnicowych, dzieliły się na cztery stopnie, a mianowicie: stopień niższy, średni, wyższy oraz o pierwszeństwo Związku.

Zawody o pierwszeństwo Związku nie stanowiły oddzielnego odgałęzienia, lecz odbywały się w ramach ogólnych zawodów i były nieoficjalnemi mistrzostwami gimnastycznemi Polski.

Tegoroczne zawody gimnastyczne zostały po raz pierwszy podzielone w ten sposób, że zawody w niższych stopniach odbyły się w czasie jubileuszowego zlotu sokolstwa dzielnicy krakowskiej, a zawody o pierwszeństwo Związku wyznaczone zostały na jesień do Warszawy.

Ponieważ określenie „pierwszeństwo Związku" nie jest równoznaczne z określeniem „mistrzostwo Polski", a w rzeczywistości ma to samo znaczenie, przeto, w porozumieniu ze Związkiem polskich związków sportowych, przystąpiliśmy do przeprowadzenia w ramach zawodów o pierwszeństwo Związku pierwszych zawodów gimnastycznych o mistrzostwo Polski.

Poniżej zamieszczony tymczasowy regulamin zawodów gimnastycznych o mistrzostwo Polski zastosowany będzie na tegorocznych zawodach w dniu 10 listopada w Warszawie. Zawody odbędą się w sali Ośrodka wychowania fizycznego, Aleje Ujazdowskie Nr. 1/3.

REGULAMIN ZAWODÓW

Warunki dopuszczenia do zawodów.

1. Zawody dostępne są dla członków Związku sokolstwa polskiego.
2. W zawodach nie mogą brać udziału członkowie naczelnictwa Związku i związkowego wydziału technicznego, bez uprzedniego zezwolenia naczelnictwa Związku.
3. Wszyscy zawodnicy posiadać muszą państwową odznakę sportową (P.O.S.). O ile który z zawodników nie mógł z ważnych powodów uzyskać P.O.S., obowiązany jest przedstawić przy zgłoszeniu zaświadczenie, z podaniem tych powodów, wystawione przez zarząd gniazda i potwierdzone przez władze okręgowe i dzielnicowe.
4. Wszystkich zawodników i zawodniczki obowiązuje przepisowy i czysty strój gimnastyczny.

Zawody gimnastyczne obejmują następujący wielobój:

Dla druhów:

1. Ćwiczenia wolne (obowiązkowe i dowolne).
2. Ćwiczenia obowiązkowe i dowolne na poręczach, drążku, koniu wszerz z łękami i kółkach.
3. Przeskok obowiązkowy i dowolny przez konia wzdłuż.

Uwaga: Ćwiczenia obowiązkowe:

1. ćwiczenia wolne — 1-sza część ćwiczeń zlotowych;
2. ćwiczenia na poręczach — 1-sze ćwiczenie stopnia wyższego;
3. ćwiczenia na drążku — 2-gie ćwiczenie stopnia wyższego;
4. ćwiczenia na koniu wszerz — 1-sze ćwiczenie stopnia wyższego;
5. ćwiczenia na kółkach — 2-gie ćwiczenie stopnia wyższego;
6. przeskok przez konia — obowiązujący w stopniu wyższym.

Dla druhen:

1. Ćwiczenia wolne (obowiązkowe).
2. Ćwiczenia obowiązkowe na równoważni, poręczach i drążku.
3. Przeskok obowiązkowy przez konia.

Uwaga: Ćwiczenia obowiązkowe:

1. ćwiczenie wolne — 1-sza część ćwiczeń złotowych układu dhny nacz. Gołaszewskiej;
2. ćwiczenie na równoważni, poręczach i drążku — ćwiczenia, które obowiązywać miały w zawodach o pierwszeństwo Związku słowiańskiego sokolstwa;
3. przeskok przez konia — obowiązujący w zawodach olimpijskich.

Uwaga: Ochrona przy zawodach jest dozwolona, pomoc — wyłączona.

Wskazówki dla sędziów.

Ćwiczenia zawodnicze obowiązkowe ocenia się zasadniczo w całości, zawodnik (zawodniczka) jednak ma prawo, zaraz po ogłoszeniu przez sędziów oceny ćwiczenia na danym przyrządzie, zgłosić prośbę o powtórzenie ćwiczenia. Ćwiczenia dowolne ocenia się do miejsca przećwiczonego; powtarzać ich nie wolno.

Za wykonanie poszczególnych pierwiastków w przeciwną stronę, aniżeli podano w opisie, ćwiczenie ocenia się niżej o jeden punkt. Natomiast całe ćwiczenie może być wykonane w dowolną stronę.

Ćwiczenia ocenia się następująco:

wykonane źle i z błędami	—	punkt.
wykonane dosyć dobrze (dostatecznie) .	1 — 5	„
wykonane dobrze	6 — 7	„
wykonane bardzo dobrze	8 — 9	„
wykonane wzorowo	— 10	„

W ocenie ułamki dziesiętne są dozwolone.

Ocena ćwiczenia opiera się o dwie zasady, a mianowicie:

a) ogólne wrażenie wykonanego przez zawodnika ćwiczenia;
b) sprawność, dokładność i opanowanie przy wykonywaniu poszczególnych pierwiastków oraz sposób powiązania ćwiczenia zawodniczego.

Za całe ćwiczenie, uwzględniając powyższe zasady, można otrzymać 10 punktów, z tego zalicza się:

a) na ocenę ogólnego wrażenia	3 punkt.
b) za sprawne, dokładne i opanowane wykonanie ćwiczenia	7 „

Ogólne wrażenie obejmuje ocenę za:

płynność ruchu	1 punkt.
utrzymanie ciała	1 „
ogólny pogląd — lekkość i wykończenie . . .	1 „

Na ocenę właściwą składa się

Dla druhów:

a) ocena za wykonanie ćwiczenia przez poszczególnego zawodnika:

1.	ćwiczenie wolne	$2 \times 10 = 20$ p.
2.	„ na poręczach	$2 \times 10 = 20$ „
3.	„ na drążku	$2 \times 10 = 20$ „
4.	na koniu	$2 \times 10 = 20$ „
5.	na kółkach	$2 \times 10 = 20$ „
6.	przeskok przez konia	$2 \times 10 = 20$ „
	razem	120 p.

b) za zachowanie się zawodnika — dojście i odejście od przyrządu i ćwiczeń wolnych	$6 \times 5 = 30$ „
c) strój ćwiczebny i wygląd zawodnika	10 „
ogółem możliwych do zdobycia	160 p.

Dla druhen:

a) ocena za wykonanie ćwiczenia przez poszczególną zawodniczkę:

1.	ćwiczenia wolne	10 p.
2.	„ na poręczach	10 „
3.	„ na poręczach	10 „
4.	„ na drążku	10 „
5.	przeskok przez konia	10 „
	razem	50 p.

b) za zachowanie się zawodniczki — dojście i odejście od przyrządu i ćw. wolnych	$5 \times 5 = 25$ „
c) strój ćwiczebny i wygląd zawodniczki	10 „
ogółem możliwych do zdobycia	85 p.

Każdego zawodnika oceniać będzie dwóch sędziów, którzy się między sobą nie porozumiewają, a trzeci — wpisuje oceny do tabelki.

Uwaga: Sędziów obowiązuje mundur uroczysty.

Warunki zdobycia nagrody.

Nagrodę otrzymają:

Pierwszą „Mistrzostwo Polski"—zawodniczka lub zawodnik, który osiągnie największą ilość punktów w wieloboju.
Drugą „Mistrzostwo Polski" — warunek jak wyżej.
Trzecią „Mistrzostwo Polski" — " " "

Pierwszą „Mistrzostwo Polski"—zawodniczka lub zawodnik, który osiągnie największą ilość punktów na poszczególnym przyrządzie lub w ćwiczeniach wolnych.
Drugą „Mistrzostwo Polski" — warunek jak wyżej.
Trzecią „Mistrzostwo Polski" — " " "

Pierwszą „w zawodach o mistrzostwo Polski" — zawodniczka lub zawodnik, który osiągnie 75%
Drugą 70%
Trzecią 65%
wszystkich możliwych do zdobycia punktów w wieloboju.

Dalsze warunki, nie objęte niniejszym regulaminem, obowiązują według norm, przyjętych przez naczelnictwo Związku na ogólne zawody związkowe.

Zgłoszenia.

Zgłoszenia drogą służbową należy przysyłać do naczelnictwa Związku (Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy. Nr 26) najpóźniej do dnia 1 listopada r. b. Jednocześnie ze zgłoszeniem należy przesłać do przewodnictwa Związku (przekazem pocztowym lub na konto PKO Nr. 5589) wpisowe w wysokości 2 złotych od zawodnika (zawodniczki). Zgłoszenia nadesłane po terminie lub bez wpisowego — przyjęte nie będą.

Zgłoszenia na kwatery dla zawodników, zawodniczek, sędziów i gości należy przesłać do naczelnictwa Związku nie później, niż do dnia 1 listopada r. b.

J. FAZANOWICZ
naczelnik Związku.

Posiedzenie komisji technicznej Międzynarodowej federacji gimnastycznej

W dniach 16 i 17 lipca r. b., w czasie zjazdu belgijskich gimnastyków w Brukseli, odbyło się posiedzenie komisji technicznej Międzynarodowej federacji gimnastycznej.

Komisja techniczna omówiła regulamin zawodów, który obowiązywać już będzie na przyszłorocznych zawodach olimpijskich, dokonała ostatecznej redakcji obowiązkowych ćwiczeń na zawody olimpijskie, oraz przedyskutowała projekty, z których pierwszy dążył do wprowadzenia tylko dowolnych ćwiczeń wolnych, a drugi — do ograniczenia, by przeskok przez konia był tylko obowiązkowy lub

dowolny; wniosków tych nie uwzględniono i pozostawiono dotychczasowy sposób ćwiczeń zawodniczych: obowiązkowych i dowolnych.

W dyskusji nad regulaminem omówiono grupę ćwiczeń dodatkowych, stosowanych w zawodach F. I. G. Z grupy ćwiczeń dodatkowych usunięto wspinanie po linie, które określono jako ćwiczenia w zwieszeniu, oraz zamierzano skreślić pływanie. W rezultacie grupę ćwiczeń dodatkowych ustalono, jak następuje: z rozbiegu skok w dal, skok wwyż, skok o tyce, rzut kulą 7¼ kg., pływanie i bieg na 100 mtr. Z grupy tej wybierane będą niektóre ćwiczenia, jako dodatkowe, na zawody gimnastyczne. Ustalono, że rzuty kulą wykonuje się tylko jednorącz.

Przy ustalaniu wymiarów przyrządów, zmieniono dotychczasową długość żerdzi przy poręczach z 3,00 m. na 3,50 m.

Postanowiono wprowadzić w ćwiczeniach na kółkach również ćwiczenia w huśtaniu.

W związku z tem ustalono, jakie powinny obowiązywać ćwiczenia na poszczególnych przyrządach oraz wolne —

na drążku: tylko ćwiczenia zamachowe, wyrabiające odwagę i zręczność;

na poręczach: połączenie ćwiczeń zamachowych i siłowych, wyrabiających siłę, odwagę i zręczność;

na kółkach: ćwiczenia w miejscu zamachowe i siłowe;

na koniu z łękami: łącznie i wykonywanie najrozmaitszych woltyży w obie strony, t. j. w lewo i w prawo;

ćwiczenia wolne: żywo i z wyczuciem odtwarzać artystycznie ruchy przy pięknem utrzymaniu postawy i zachowaniu równowagi.

W ocenie ćwiczeń obowiązkowych weźmie się tylko pod uwagę wykonanie ćwiczenia, oceniać się będzie dokładność, piękno i pewność wykonania.

Przy ćwiczeniach dowolnych, prócz powyższych czynników, weźmie się również pod uwagę trudność i układ ćwiczeń. W zestawieniu pierwiastki, niepotrzebnie powtarzane lub zanadto trudne, które ćwiczący będzie wykonywał z wysiłkiem, względnie ich nie ukończy — będą surowo oceniane.

Ćwiczący powinien do tego stopnia opanować swoje ciało, by mógł swobodnie, pewnie i ładnie poruszać niem przez cały czas ćwiczeń.

Dla ustanowienia oceny, musi sobie sędzia wyrobić pojęcie, jak powinno wyglądać dane ćwiczenie, gdyby było wykonane bez błędów, a następnie na podstawie tego porównania, odjąć punkty.

Dr. Klinger, naczelnik Związku sokolstwa czechosłowackiego, zaproponował sposób oceny ćwiczeń, stosowany obecnie i u nas; zlecono też dr. Klingerowi opracowanie miernika i przedłożenie projektu.

W dowolnych ćwiczeniach obowiązywać ma również następująca zasada: trudność ćwiczeń dowolnych ma być przynajmniej taka, jak w ćwiczeniach obowiązkowych, a jednakowe zakończenie ćwiczenia przez wszystkich lub przez kilku zawodników w zastępie, nie wpłynie na ogólną ocenę, jednakże każde ćwiczenie musi się różnić układem i musi być odmienne od ćwiczenia obowiązkowego, za wyjątkiem przeskoku przez konia.

Do zbioru ćwiczeń dowolnych w przeskoku przez konia, przyjęto przeskok zawrotny nożycowy z półobrotem, oraz ustanowiono, że koń do przeskoków podzielony będzie, od siodła do karku i od siodła do grzbietu, na cztery części. Trzy części, najbliższe siodła, będą miały po 15 cm., a ostatnia część grzbietu lub karku — 30 cm.

Zlecono prezydjum zestawienie urzędowej listy sędziów międzynarodowych; lista ta będzie stale uzupełniana według odrębnego regulaminu. Sędziowie do zawodów będą wybierani z przyjętego wykazu. Prezydjum komisji technicznej rozpatrzy również wniosek, wyrażający żądanie, by jedni i ci sami sędziowie oceniali ćwiczenia obowiązkowe i dowolne.

W końcu ustanowiono, że wręczanie nagród powinno się odbywać w sposób uroczysty. Szczegóły opracuje przewodniczący komisji technicznej.

O wzory

Gdy przed laty przyszły do Polski wieści o powstaniu nowej metody gimnastycznej Niels Bukh'a, fachowcy polscy, po mniej lub więcej dokładnem zaznajomieniu się z nowinką, podzielili się na dwa obozy: gorących zwolenników, oraz zdecydowanych przeciwników tej metody.

Pierwszym podobało się panujące na lekcji ożywienie (w porównaniu do dotychczas stosowanej w szkole i wojsku, nieco zmodyfikowanej gimnastyki szwedzkiej), a następnie cały zasób nowych ćwiczeń, specjalnie o charakterze gibkościowym.

Przeciwnicy zarzucali zbyt duże tempo, nie nadające się ze względu na wysiłek serca do zastosowania w szkole, w ćwiczeniach gibkościowych zaś zauważyli niebezpieczeństwo, wynikające z dużego wpływu tych ćwiczeń przedewszystkiem na stawy. Obawiali się oni, że intensywność tych ćwiczeń może być niewspółmierna do siły mięśni, a nawet i wiązadeł stawowych, i naraża ćwiczącego na niebezpieczeństwo uszkodzenia.

Znając też lichy naogół materjał ćwiczebny społeczeństwa naszego, zdecydowano się wreszcie wprowadzić do naszego zasobu ćwiczeń nowe ćwiczenia, jednak przeważnie łatwiejsze, z repertuaru Niels Bukh'a; zalecano przytem zawsze w ich stosowaniu wielką ostrożność, zwłaszcza przy ćwiczeniu słabej w większości młodzieży szkolnej. Ćwiczenia intensywne nadają się tylko dla ludzi dojrzałych i dostatecznie wyćwiczonych.

I to są całe korzyści, jakie wynieśliśmy z pomysłu Niels Bukh'a.

Czy więc warto zainteresować się bliżej szkołą w Ollerup? Przecież cały materjał ćwiczebny mamy podany i przetłumaczony na język polski, a nowe wydanie, zawierające już zmiany, można otrzymać w języku angielskim, a wkrótce ujrzymy i w języku niemieckim. Pocóż więc tam jechać? Czego możemy się tam nauczyć?

Otóż krótki, bo dwutygodniowy, kurs dla cudzoziemców obejmuje nauczanie gimnastyki dla mężczyzn, kobiet, dzieci, naukę pływania, lekkiej atletyki, oraz gry w piłkę ręczną. Kurs uzupełniono jeszcze nauczaniem skoków do wody, tańcami narodowemi, oraz nauką przewrotów i przerzutów na ziemi i na przyrządach.

Nauczanie lekkiej atletyki oraz gry w piłkę było bardzo pobieżne. Największy nacisk położony jest na samo prowadzenie lekcji gimnastyki. W lekcji, prowadzonej metodą Bukh'a, niema prawie wcale przerw. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy ćwiczenia, bezpośrednio po sobie następujące, są tak dobrane, że przejście z jednego ćwiczenia do drugiego nie sprawia żadnych trudności.

Na krótkim, dwutygodniowym kursie nie uczą układania lekcyj, uczą natomiast ich przeprowadza-

nia na podstawie gotowych już wzorów.

Prowadzący nadaje tempo, nie za szybkie, spokojne, które umożliwia wykonanie ruchów zupełnie dokładne, a w stawach, zwłaszcza barkowych — jak najobszerniejsze. Ponieważ na czele kolumny stoją lepsi ćwiczący (lub okaziciel, wcześniej przygotowany), którzy umieją utrzymać stałe tempo, prowadzący unika częstego liczenia i może podczas ćwiczenia zwracać uwagę na poprawność wykonywania ruchów oraz może spokojnie podać zapowiedź do następnego ćwiczenia, a w odpowiednim momencie — hasło przejścia do innego ruchu.

Z materjałem lepiej wyćwiczonym lekcje urozmaica się przez stopniowe łączenie ćwiczeń o różnym charakterze w serje. I tak np. z ćwiczeń ramion przechodzi do ćwiczenia tułowia np. w płaszczyźnie strzałkowej, dodaje ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej plus ćwiczenia nóg.

Po wykonaniu ćwiczeń tych w jedną stronę, następuje ruch, umożliwiający płynne przejście do przećwiczenia tej serji teraz dopiero w drugą stronę. W ten sposób zostaje zaangażowana uwaga ćwiczących, pamięć, i ćwiczący z niemyślących najczęściej u nas podczas lekcji manekinów stają się uważnymi, a co zatem idzie — i staranniejszymi gimnastykami. Usuwa to tak często pojawiającą się na lekcjach naszych nudę i monotonność.

Bukh jednak, po dodaniu jeszcze specjalnych ćwiczeń koordynacyjnych, posuwa kombinacje te tak daleko, że spamiętanie i wykonanie takiej serji sprawia nieraz trudność ludziom, nawet najlepiej wyćwiczonym.

Przy przeglądaniu ostatnich wzorów lekcyjnych widzimy długie serje ćwiczeń o różnorodnem znaczeniu.

Oczywiście, że w tym wypadku nie może być mowy o ścisłem zastosowaniu się do schematów, jakie podawał nam Ling, lub późniejsi reformatorzy jego systemu. I, jakkolwiek Bukh twierdzi, że z Lingiem jest w zupełnej zgodzie, to jednak musimy zauważyć, że podobieństwo to jest bardzo małe.

Wprawdzie tu również spostrzegamy stopniowy wzrost krzywej natężenia wysiłku, jednak krzywa ta jest początkowo o wiele bardziej stroma, a następnie utrzymuje się (przynajmniej dla obserwatora i ćwiczącego) niemal na stałym poziomie.

Bukh, uwzględniając anatomję człowieka, wprowadza wielki zasób ćwiczeń w rozmaitych kombinacjach, rozróżniając trzy rodzaje ćwiczeń: gibkościowe, siłowe i zwinnościowe. Pod nazwą ćwiczeń zwinnościowych rozumie on także ćwiczenia koordynacyjne, równoważne, wyrabiające odwagę, szybką decyzję i t. p. Lekcje wzorcowe kończą się zwykle skokami (potem marszem ze śpiewem) i to dosyć trudnemi, często połączonemi z chwilowemi ćwiczeniami głową w dół np. przewrotami lub przerzutami w przód, na głowie, na rękach, lub nawet wolnemi przerzutami w tył.

Na tegorocznym, letnim kursie dwutygodniowym nie była przeprowadzona ani jedna cała wzorcowa lekcja dla mężczyzn, jakkolwiek czasu na lekcje mężczyzn było dosyć i odbywały się one codziennie.

Skoki przez przyrządy mieliśmy w lekcji zaledwie 3 czy 4 razy. Łat nie używaliśmy ani razu. Cała lekcja składała się tylko z ćwiczeń wolnych i ćwiczeń przy drabinkach przyściennych.

Niejednokrotnie (prowadził ćwiczenia pierwszy zastępca Bukh'a) kończyliśmy lekcje następującem ćwiczeniem: z leżenia tyłem przy

drabinkach, zaczep nóg za pierwszy szczebel, ramiona w górę: siad, skłon w przód z chwytem za pierwszy szczebel, poczem leżenie tyłem, ramiona w górę. Trudne to ćwiczenie mięśni brzucha, wykonane w dość szybkiem tempie, było powtarzane do 30 razy. Na zakończenie jeszcze padła komenda: stanie na rękach, przy drabinkach lub na środku sali, pojedyńczo: ćwicz! Oczywiście trudno tu mówić o stosowaniu się do jakichkolwiek wskazówek, dawanych nam przez fizjologję.

W skokach przez przyrządy widzieliśmy równiek braki. Wprawdzie nauka przewrotów i przerzutów postawiona jest bardzo dobrze (nigdzie dotychczas nie zauważyłem tak szybkiej i skutecznej metody), to jednak o bogactwie skoków mówić tu nie można. Po za różnemi przewrotami i przerzutami, zobaczyłem jeszcze tylko przeskok kuczny, rozkroczny i zawrotny powyż, przez kozła i skrzynię.

Na zakończenie kursu odbył się pokaz wzorowej grupy gimnastycznej kobiet i mężczyzn. Ćwiczący — to stali pracownicy fizyczni na terenach szkoły w Ollerup. Nic też dziwnego, że Bukh, mając ich stale na miejscu i pracując nad nimi codziennie przez kilka lat, doszedł w wykonaniu lekcji już do perfekcji. Oglądanie jej sprawiało przyjemność już i znawcom gimnastyki.

Przypomniało mi się wówczas określenie jednego z kierowników w. f. w Polsce, który po obejrzeniu podobnej lekcji na kongresie gimnastycznym w Sztokholmie w roku 1930, powiedział: „przecież to cyrk i tresura; z gimnastyką racjonalną niema to nic wspólnego". Ośmielę się temu sprzeciwić. W każdej pracy musimy mieć jakieś ideały, jakieś wzory, do których dążymy. Chcąc zachęcić młodzież naszą do uprawiania sportów, pokazujemy jej naszych wybitnych sportowców, nakłaniając do naśladowania. Młodzież, napotykając w treningu na przeszkody, chce je zwalczyć, a walka ta pociąga ją w świat sportowy i wówczas chęć zwycięstwa zmusza ją do uregulowania swego życia w sposób dla sportu, a więc i dla zdrowia — jak najbardziej korzystny.

Do tych mniej więcej konkluzji doszedł już niemal cały nasz świat sportowy — oprócz kierowników gimnastyki. Gimnastykę traktuje się w Polsce ciągle jednostronnie, uważając ją tylko za podstawę do uprawiania innych sportów. Któż bowiem dziś gimnastykę uprawia? Wojsko i młodzież szkolna pod przymusem (oglądając się zawsze w zimie za ślizgawką, a w lecie za piłką), panie, dbające o swą linję, i panowie, gdy zauważą zbliżające się wraz ze starością niedołęstwo fizyczne. Pozatem można zauważyć jeszcze mądrzejszych sportowców, którzy przed swoim sezonem sportowym starają się dojść do pewnej kondycji.

Zawsze jednak traktowane to jest, jako *malum necessarium*.

Zamiłowania do samej gimnastyki wzbudzić nie potrafiliśmy. I do gimnastyki młodzież nie zabierze się tak długo, dopóki w niej tego zamiłowania nie wzbudzimy. Bukh w Danji to uczynił Potrafili to samo zrobić i Węgrzy i Niemcy, i Norwedzy, i ini. Musimy i my to uczynić.

Ale gimnastyka nasza nie może kończyć się na nauce wymyku. Młodzieży nie zachęcimy ani dyskusją, ani tłumaczeniem, że gimnastyka jest rzeczą pożyteczną. Dzisiejsza bowiem forma gimnastyki nie odpowiada psychice naszej młodzieży. Gimnastykę naszą, opartą na naukowych podstawach, musimy uzupełnić i to nietylko zabawami i grami sportowemi, które wprawdzie urozmaicają lekcje gim-

nastyki, jednak nie zachęcają młodzieży do zainteresowania się samą gimnastyką.

Może czas już zastanowić się, czy pozostawić gimnastykę tak, jak jest dziś, na ostanim planie, czy może zdecydujemy się, wzorem zagranicy, wysunąć ją na pierwsze miejsce w wychowaniu fizycznem. Ale by to uczynić, musimy zdać sobie najpierw sprawę z braków, znaleźć ich powody i złu zaradzić.

Sięgnijmy nietylko do Skandynawów i Anglików, ale i do innych wzorów. Może i tam coś znajdziemy nowego lub odkopiemy jakiś zapomniany u nas dawno skarb.

„Nic nie należy odrzucać, dlatego tylko, że to jest nowe.

Nic nie należy przyswajać, dlatego tylko, że to jest nowe.

Wszystkiego spróbujmy i sami wybierzmy". (Holberg).

ZBIGNIEW NOSKIEWICZ

Wyniki zawodów związkowych

(Ciąg dalszy).

Poniżej podajemy wyniki zawodów pływackich, jakie odbyły się w ramach zawodów związkowych, w Krakowie, w dniach 27 i 28 czerwca r. b.

DRUHOWIE

200 mtr. stylem klasycznym.

Stanęło 7 zawodników.

1.	Małecki Władysław	Poznań	3 min. 26 sek.
2.	Ochalski	Kraków	3 „ 29 „
3.	Garncarz Jan	Poznań	3 „ 45 „

100 mtr. stylem dowolnym.

Stanęło 7 zawodników.

1.	Grubenthal Roman	Kraków	1 min. 11,8 sek.
2.	Jurczyk Bernard	Siemianowice	1 „ 17,2 „
3.	Potocki Bog.	Poznań	1 „ 18,8 „

100 mtr. stylem grzbietowym.

Stanęło 8 zawodników.

1.	Włodek	Kraków	1 min. 23,5 sek.
2.	Szelest	Kraków	1 „ 25,5 „
3.	Potocki Bog.	Poznań	1 „ 39,4 „

Sztafeta 5 × 50 m.

Stanęły 2 sztafety.

1. Sztafeta dzielnicy wielkopolskiej w składzie: Durski Ferdynand, Potocki Bog., Gałka Henryk, Darmosz Władysław, Szulc Tadeusz — w czasie 3 min. 06,5 sek.
2. Sztafeta dzielnicy wielkopolskiej w składzie: Śniedziewski Leon, Grzeszkowiak T., Garncarz Jan, Krakowski L., Bober L. — w czasie 3 min. 36 sek.

DRUHNY

100 mtr. stylem klasycznym.

Stanęło 7 zawodniczek.

1.	Szumiłowska Gertruda	Grudziądz	1 min. 49,0 sek.
2.	Witkowska T.	Poznań	1 „ 55,2 „
3.	Kaźmierczakówna Z.	Poznań	1 „ 56,0 „

100 mtr. stylem dowolnym.

Stanęło 6 zawodniczek.

1.	Brendelówna Janina	Grudziądz	1 min. 41,8 sek.
2.	Helwiżanka	Poznań	1 „ 50,0 „
3.	Szumiłowska Gertruda	Grudziądz	1 „ 52,0 „

50 mtr. stylem grzbietowym.

Stanęło 7 zawodniczek.

1.	Kaźmierczakówna Z.	Poznań	51,6 sek.
2.	Brendelówna Urszula	Grudziądz	52,5 „
3.	Brendelówna Janina	Grudziądz	55,0 „

*

Zawody tennisowe, bokserskie i kolarskie nie odbyły się z powodu braku zgłoszeń.

*

Sprawozdań z zawodów wioślarskich, strzeleckich i łuczniczych dzielnica krakowska jeszcze nie nadesłała.

Związkowe kursy żeńskie

W czasie od 28 lipca do 18 sierpnia r. b. odbyły się w Kozłówce związkowe kursy żeńskie.

Jak zwykle, zorganizowany został kurs dwutygodniowy wstępny i trzytygodniowy wyższy, nadto zaś — pierwszy obóz przedolimpijski.

Ciągle narzekamy na brak naczelniczek, a czas już najwyższy, abyśmy mieli wszędzie naczelniczki gniazdowe i okręgowe, lecz nie druhny, piastujące tylko mandaty, ale naprawdę naczelniczki, posiadające techniczne wykształcenie.

Z konieczności kształcenia sił technicznych zdajemy sobie wszyscy sprawę, mówi się o tem na wszystkich zebraniach, radach i t. d., zapadają na ten temat jednogłośne uchwały, zostają wydawane polecenia. A jakiż wynik tych uchwał i poleceń? Oto w tym roku np. kursy związkowe zostały bardzo słabo obesłane. A przecież Związek uczynił wszystko, co było w jego mocy, aby udostępnić je najbiedniejszym nawet gniazdom. Zniżki kolejowe były bardzo duże (80%), przejazd więc kosztował niewiele, opłata zaś za kurs była minimalna. Możnaby może opłatę tę jeszcze obniżyć, ale to już zależy nie od Związku, lecz od

gniazd. Gdyby wszystkie gniazda płaciły składki, jak należy, Związek mógłby napewno opłaty te zmniejszyć, a może nawet zupełnie skasować.

Na kursy przybyło:

		3-tygodniowy	2-tygodniowy	razem
z dzielnicy	krakowskiej	—	10	10 druhen
„ „	małopolskiej	10	11	21 „
„ „	mazowieckiej	2	3	5 „
„ „	pomorskiej	1	3	4 „
„ „	śląskiej	—	6	6 „
„ „	wielkopolskiej	—	—	— „
	ogółem	13	33	46 druhen

Kurs 2-tygodniowy ukończyło 31 druhen, 3-tygodniowy — 12 druhen, z następującemi wynikami:

	3-tygodniowy	2-tygodniowy
bardzo dobrym	2	4
dobrym	7	11
dostatecznym	3	15
niedostatecznym	—	1

Na obóz przedolimpijski przybyło:

z dzielnicy	krakowskiej	3 druhny
„ „	małopolskiej	— „
„ „	mazowieckiej	5 „
„ „	pomorskiej	3 „
„ „	śląskiej	6 „
„ „	wielkopolskiej	2 „
	razem	19 druhen

Na kursach przerobiony został całkowicie program, ustalony przez naczelnictwo Związku, na obozie przedolimpijskim zaś — program olimpijski. Druhny bardzo chętnie pracowały i poczyniły znaczne postępy, a kilka uczestniczek obozu opanowało całkowicie ćwiczenia olimpijskie na poręczach.

Dnia 15 sierpnia została przeprowadzona próba o P.O.S., w której wyniku odznakę tę zdobyło 37 kursistek. Pozostałe kursistki P.O.S. już posiadały.

Na kursie 3-tygodniowym mieliśmy w charakterze miłych gości trzy druhny z Ameryki. Musiały one niestety wyjechać wcześniej z kursu. W dzień ich wyjazdu kierownictwo i uczestniczki obu kursów i obozu urządziły serdeczne pożegnanie, w czasie którego, po przemówieniach kierowniczki kursów — dhny nacz. Gołaszewskiej i uczestniczki obozu przedolimpijskiego — dhny Skirlińskiej, wręczono każdej „Amerykance" adres z podpisami wszystkich druhen oraz wspólną fotografję.

Wewnętrzna praca była w tym roku zorganizowana trochę inaczej, niż lat ubiegłych, a mianowicie każdego dnia wyznaczana była instruktorka dyżurna, która odpowiadała za porządek w całym obozie i miała do dys-

pozycji drużynę pracy, również wyznaczaną codziennie. Każdy kurs miał przez cały czas trwania obozu opiekunkę w osobie instruktorki i szefa, wyznaczonego z pośród uczestniczek danego kursu, a więc:

na kursie 3-tygodniowym opiekunką była dhna Fazanowiczowa, szefem — dhna Narbuttowa;

na kursie 2-tygodniowym opiekunką była dhna Fronczakowa, szefem — dhna Soroczyńska;

na obozie przedolimpijskim opiekunką była dhna Sobotowska, szefem — dhna Skirlińska;

komendantką koszar była dhna Noskiewiczówna.

Służba druhen dyżurnych trwała 24 godziny.

Wszystkie powyższe funkcje pełnione były według podanych regulaminów. Sprawy bieżące regulowano rozkazami. Godzinowy i minutowy rozkład dnia był podawany na cały tydzień.

Kierowniczką obozu była dhna Stefanja Gołaszewska, zastępczyni związkowej naczelniczki, kwatermistrzem obozu — dhna Halina Sobotowska, naczelniczka dzielnicy mazowieckiej, sekretarkami — druhny nacz. Sobotowska i Zofja Makulcowa, lekarką — dhna Dobrosława Otawianka.

Na kursach i obozie przedolimpijskim prowadzili:

naczelnik Związku, dh. Jan Fazanowicz: na obozie przedolimpijskim— gimnastykę, ćwiczenia na równoważni, poręczach i koniu oraz musztrę, na kursie 3-tygodniowym — systematykę ćwiczeń wolnych i musztrę, na kursie 2-tygodniowym — musztrę;

zastępca naczelnika Związku, dh. Alfred Hamburger: na obozie przedolimpijskim — systematykę przyrządową, na kursie 3-tygodniowym — systematykę przyrządową, historję sokolstwa i ćwiczenia dla własnej wprawy, na kursie 2-tygodniowym — systematykę przyrządową i historję sokolstwa;

zastępczyni związkowej naczelniczki, dhna Stefanja Gołaszewska: na obozie przedolimpijskim — wolne ćwiczenia olimpijskie, na kursie 3-tygodniowym — obronę przeciwgazową;

naczelniczka dzielnicy mazowieckiej, dhna Halina Sobotowska: na obozie przedolimpijskim — ćwiczenia zlotowe, na kursie 3-tygodniowym i 2-tygodniowym — ćwiczenia zlotowe i historję wychowania fizycznego;

druhna Helena Fazanowiczowa: na kursie 3-tygodniowym — gimnastykę, teorję wychowania fizycznego i prowadzenie lekcyj gimnastycznych, na kursie 2-tygodniowym — teorję wychowania fizycznego;

druhna Wacława Fronczakowa: na obozie przedolimpijskim — lekkoatletykę i gry, na kursie 3-tygodniowym — lekkoatletykę, gry i tańce narodowe, na kursie 2-tygodniowym — gimnastykę, lekkoatletykę i tańce narodowe;

druhna Dobrosława Otawianka: na kursach 2 i 3-tygodniowym naukę o zdrowiu, na obozie przedolimpijskim — ratownictwo i masaż;

naczelniczka okręgu stanisławowskiego, dhna Janina Peterowa: na kursie 2-tygodniowym — gry i zabawy;

druhna Zofja Makulcowa prowadziła śpiew na kursie 2 i 3-tygodniowym.

Wprowadzone zostały również w tym roku ogniska, na które druhny przygotowywały inscenizacje popularnych wierszy i piosenek. Celowały w tem uczestniczki obozu przedolimpijskiego.

W dniach 17 i 18 sierpnia odbyło się uroczyste zakończenie kursów, na które przybyli: prezes Związku dh. Adam Zamoyski, członek przewodnictwa Związku dh. Jan Matuszewski oraz przedstawiciele naczelnictwa Związku: związkowa naczelniczka dhna Jadwiga Zamoyska, zastępca naczelnika Związku dh. Czesław Tan i dh. Karol Noskiewicz.

Pierwszego dnia wieczorem odbyło się ostatnie ognisko, na którego program złożyły się najładniejsze numery poprzednich ognisk.

Nazajutrz odbyło się faktyczne zakończenie kursów, z następującym programem:

1. Msza święta,
2. Defilada przed władzami sokolemi.
3. Pokaz: a) ćwiczeń zlotowych, b) ćwiczeń przyrządowych olimpijskich, c) tańców narodowych.
4. Raport, złożony prezesowi Związku przez kierowniczkę kursów.
5. Przemówienia: a) dha prezesa Związku, b) związkowej naczelniczki sokolic, c) kierowniczki kursów.
6. Dekorowanie zaszczytną odznaką sokolą związkowej naczelniczki przez dha prezesa Związku.
7. Rozdanie: a) zaświadczeń z ukończenia kursu, b) medali za zawody w Budapeszcie, c) legitymacyj P.O.S.
8. Opuszczenie sztandaru przy dźwiękach hymnu narodowego, odegranego przez orkiestrę gniazda kozłowieckiego.
9. Obiad, na którym obecni byli przedstawiciele przewodnictwa i naczelnictwa Związku z dhem prezesem na czele.

W dniach 15, 16 i 17 sierpnia wizytował obóz delegat Okręgowego urzędu w. f. i p. w., p. por. Kaja, który podkreślił z uznaniem zarówno naszą pracę nad wychowaniem fizycznem, jak i prowadzenie gospodarstwa.

Program olimpijskich zawodów gimnastycznych

DLA KOBIET

1) Ćwiczenia wstępne.
2) Ćwiczenia równoważne na kładce.
3) Ćwiczenia na poręczach.
4) Przeskok przez konia.
5) Ćwiczenia wolne z przyborem.

Uwaga: Prócz ćwiczeń obowiązkowych na kładce (równowaga), na poręczach i przeskoku przez konia, obowiązują również ćwiczenia dowolne, które układa sobie każda zawodniczka dowolnie; ćwiczenie dowolne utrzymane być musi w każdym razie na odpowiednim poziomie. Wysokość kładki do ćwiczeń dowolnych pozostaje ta sama, jak do ćwiczeń obowiązkowych.

Ćwiczenia na poręczach mogą być zastosowane na poręczach o równych żerdziach, a przeskok przez konia w ustawieniu wszerz i bez łęk. Wysokość dowolna. Przeskok wolny lub z oparciem rąk na koniu, odbiciem z mostka twardego, nie przenoszącego 10 cm. wysokości.

Ćwiczenia obowiązkowe.

Ćwiczenia na kładce.

Kładka 120 cm. wysoka, 8 cm. szeroka.

Z postawy pobok o jedną trzecią odległości od lewego końca, dochwyt na kładkę:

Z naskoku, podpór przodem i wyskok okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc lewonóż, wznieś prawą nogę w tył — klęk prawą jak najbliżej rąk (podpór klęczny zakroczny lewą) — siad na prawej pięcie, ramiona w górę zewnątrz, dłoń w przód, skłon w tył — tułów prostuj, ramiona w tył, dłonie w tył, powstań i krok lewą w przód — wznieś prawą nogę w przód do poziomu — przenieś prawą nogę w tył, ramiona w górę nazewnątrz, dłoń w przód, skłon w tył — tułów prostuj, ramiona w dół, krok prawą w przód — wznieś lewą nogę w przód do poziomu, ramiona w tył, dłonie w tył — przenieś lewą nogę w tył, ramiona w górę nazewnątrz, dłoń w przód, skłon w tył — tułów prostuj, ramiona w dół, wykrok lewą — wznieś prawą w przód do poziomu, ramiona w przód i równocześnie przenieś prawą nogę bokiem w tył, ramiona w bok, przy przeniesieniu nogi w tył opad w przód, ramiona w dół — ramiona w górę z ugięciem i wyprostem lewej nogi w kolanie, dłonie w przód — wagę wytrzymaj — tułów prostuj, wykrok prawą — na palcach stań, ramiona w bok grzbiet — trzyczwarte obrotu w lewo na palcach i dalszy półobrót w lewo na palcach lewej stopy, prawą nogę przenieś łukiem w przód — półprzysiad, ramiona w tył — odbiciem obunóż zeskok w przód, wymach ramion w górę nazewnątrz, dłoń w przód w locie.

Ćwiczenia na poręczach.

Poręcze o nierównej wysokości, wyższa żerdź 230 cm., niższa 150 cm.

Z postawy pobok przodem do niższej żerdzi dwuchwyt, prawa podchwytem:

Wymyk przodem do podporu przodem — przemach odboczny w lewo z ćwierćobrotem w prawo i dochwytem lewą podchwytem na wyższej żerdzi do zwieszenia o ramieniu ugiętem — w przednim zamachu przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo do zwieszenia leżąc przodem o ramionach ugiętych nachwytem — koło odboczne w prawo zwieszeniem (po przemachu odbocznym w prawo opuści się ćwicząca do zwieszenia o ramionach prostych, a przy przemachu odbocznym w lewo podciągnie się do ramion ugiętych) — ćwierćobrót w prawo i przechwyt skrzyżnie lewą w podchwyt, koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo do siadu na lewem udzie, prawa noga w tył, dochwyt prawą na niższą żerdź za sobą — wyskok kuczny prawą na niższą żerdź ze wzniesieniem lewej w przód i powstań, przechwyt lewą — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w lewo do postawy zwieszonej na lewem podudziu na wyższej żerdzi — ramiona w górę nazewnątrz, dłoń w przód — skłon w tył do poziomu, tułów prostuj i dochwyt do podporu, okrakiem podchwytem na wyższej żerdzi, przemach okroczny prawą przez wyższą żerdź z półobrotem w lewo do podporu przodem na wyższej żerdzi i łącznie przemach zawrotny powyż w prawo do środka poręczy z dochwytem prawą na niższą żerdź —w przednim zamachu odwrotka w prawo z półobrotem w prawo.

Przeskok przez konia.

Koń wszerz bez łęk, wysokość 95 cm. bez mostka.

Z rozbiegu odbiciem jednonóż przeskok wolny z poziomką, wymach ramion w górę, doskok obunóż.

Gry sztafetowe z piłką

Przybór: Duża piłka dęta.

Ćwiczący ustawieni w dwa do czterech rzędów, odstęp normalny.

Pierwszy stojący na czele rzędu otrzymuje piłkę.

Przestrzeń między linją wybiegu, a metą dobiegu od 20—25 mtr.

1) Bieg wymienny.

Na znak, pierwszy z każdego rzędu, wybiega i kozłuje piłkę jednorącz przez całą przestrzeń od linji wybiegu do mety i zpowrotem.

Przy powrocie do swego rzędu, piłkę przejmuje następny, a pierwszy ustawia się na końcu rzędu.

Wygrywa ten rząd, który wpierw ukończy bieg z kozłowaniem piłki.

Uwaga: Z początkującymi — kozłowanie piłki odbywa się oburącz.

2) Bieg wymienny parami.

Z ustawienia dwurzędami.

Na znak, wybiegają pierwsze pary ku mecie i kozłują do siebie piłką naprzemian.

Przy powrocie, piłkę przejmują następne pary, a pierwsze ustawiają się na końcu oddziału.

Odmiana:

1. Zamiast kozłowania, podbijanie piłki ku sobie naprzemian, oburącz.
2. Zamiast podbijania, podawanie piłki rzutem na odległość 3—4 mtr.

3) Bieg wymienny z odrzutem piłki.

Z ustawienia rzędami.

Na znak, wybiega pierwszy z każdego rzędu, przenosząc piłkę do mety, na mecie zatrzymuje się i odrzuca piłkę do następnego, który podobnie bieg wykonuje. Po odrzuceniu piłki, wraca biegiem na koniec swego oddziału.

Odmiana:

1. Wykonanie biegu jak wyżej, tylko w biegu do mety kozłowanie piłki.
2. Zamiast kozłowania, wyrzuty piłki w górę.

4) Bieg wymienny z przerzutem piłki.

Ustawienie rzędów przed przeszkodą, poprzeczka, kładka lub drążek na wysokości 2,25—2,50 mtr.

Na znak, wybiega pierwszy z każdego rzędu pod przeszkodą, zatrzymuje się i wyrzuca piłkę w tył ponad głową i ponad przeszkodą. Po

rzucie piłki w tył, przebiega na koniec swego oddziału, a następny — chwyta piłkę w locie, wybiega pod przeszkodą podobnie jak pierwszy i wykonuje rzut.

Odmiana:

1. Podobnie jak wyżej, tylko pierwszy wraca zpowrotem przed swój oddział, a następny po chwycie piłki, kładzie piłkę na ziemi i toczy ją w tył pomiędzy rozstawionemi nogami. Ostatni przeniesie piłkę w tył ponad głową i przeszkodą.

2. Podobnie jak odmiana pierwsza, tylko zamiast toczyć, podają sobie piłkę nad głową.

5) Bieg wymienny z odbijaniem piłki.

Ustawienie rzędów przed ścianą lub przed ustawionemi tablicami.

Na znak, pierwszy z każdego rzędu podbiega do ściany i rzutem oburącz odbija piłkę od ściany i biegiem wraca na koniec oddziału. Następny chwyta piłkę w losie, podbiega i podobnie jak pierwszy, uderza piłką o ścianę. W ten sposób kolejno wszyscy wymienią swe miejsca.

Odmiana:

1. Po odbiciu piłki, toczenie pomiędzy rozstawionemi nogami.

2. Podobnie jak odmiana pierwsza, tylko podawanie piłki nad głową.

F.